

Hallo und

Herzlich willkommen bei

Endlich Hashimoto im Griff – deinem Audioblog rund um Hashimoto.

Ich bin Angelika Jäger und deine Expertin rund um Hashimoto

Habt ihr schon gedacht, es gibt keine neue Folgen, meines Audioblogs mehr?

Ja, ich weiß, es war jetzt ziemlich lange still hier, aber das ändert sich jetzt wieder und ihr dürft jeden Monat wieder mit einer neuen Folge rechnen.

Unser Umzug war halt schon recht heftig, dann kam Weihnachten und mein neuer Kurs „ES-einfach schlank“ trotz Hashimoto ist auch nicht vom Himmel gefallen, sondern hat mich ganz schön beschäftigt.

Übrigens gibt's immer noch ein paar Kartons die danach rufen, ausgepackt zu werden. Aber das kommt so nach und nach. Mein Arbeitsplatz ist eingerichtet mit allem was ich brauche und jetzt gibt's auch wieder regelmäßig Infos und Podcast Folgen.

Wie jetzt? Neuer Kurs? ES-Einfach schlank? Nimmt man denn nicht automatisch ab, wenn man z. B. mit dem Reset-Programm seine Baustellen beseitigt?

Ja, tut man. Aber es gibt einige wenige Menschen, o.k. sie sind eher die Ausnahme, die keinerlei Probleme mit Hashimoto haben. Sie haben genug Energie, weder Schmerzen noch sonstige Einschränkungen, nur..... das Gewicht, das beschäftigt sie fortwährend, weil es einfach nicht runter gehen will, oder wohlmöglich noch steigt.

Diese Menschen wollen nicht unbedingt ein Gesundheitsprogramm durchziehen. Gesundheitsprobleme sind da eher abstrakt, aber das Gewicht auf der Waage, oder der kneifende Rockbund sind gerade aktuell ein echtes Problem.

Für diese Menschen ist ES – Einfach schlank gedacht.

Das Programm verbindet die Kraft der bioaktiven Verbindungen in Lebensmitteln (ich sag da gerne auch Food-Pharmakologie oder Lebensmittel-Medizin) mit der Power ätherischer Öle so miteinander, dass es sehr viel leichter wird, abzunehmen, als mit den gefürchteten Jojo-Diäten. Außerdem bist du bei ES satt und das ist schon die halbe Miete, wenn du abnehmen willst.

Hungern ist der schlechteste Weg wie du bei mir sicher schon oft gelesen oder gehört hast.

Das Programm kann aber auch ein guter Einstieg sein, wenn dich dein Gewicht am stärksten belastet, du aber auch deinen Hashimoto langfristig in den Griff bekommen willst.

Die Kombination der bioaktiven Verbindungen in Lebensmitteln mit der Power ätherischer Öle, täglichen Routinen und einem Bewegungsprogramm, was dir nicht mehr Zeit und Energie raubt, als nötig, kann eine Super-Vorbereitung für eine Fortsetzung mit z.B. dem Reset-Konzept sein.

Denn in diesem Programm findet auch eine sanfte Entgiftung statt, eine Darmunterstützung und Minderung von Stress. Alles Dinge die uns bei Hashimoto helfen, die Beschwerden los zu werden. Zudem motivieren die Erfolg in diesem Programm dazu, noch mehr Verbesserungen zu erreichen.

Apropos Stress.

Davon hatte ich ja nun bei unserem Umzug wirklich genug. Außerdem gebe ich zu, dass ich auch geschlampt habe.

Ja – ganz zufällig bin ich auch ein Mensch wie du. Da wurden mal einige Nahrungsergänzungen vergessen und wundert's?

Über die Weihnachtstage auch nicht immer so genau auf die Ernährung geachtet. Ja, in der Grundlinie hat schon alles gepasst, aber so 2-3 x war an den Feiertagen auch mal ein ganz normales Stück Kuchen und damit auch Gluten mit an Bord.

Nee, ich hab davon nichts bemerkt. Es ging mir weiterhin gut, trotz Gluten. Vielleicht auch, weil ich dann immer diese digestiven Enzyme eingenommen habe. Zumindest da war ich weiter konsequent. Wenn schon ausnahmsweise Gluten, dann wenigstens mit einer guten Unterstützung gegen die Folgen.

Naja, lange Rede kurzer Sinn, ich hatte durchaus Grund dazu, zu befürchten, dass sich meine Werte bei der Kontrolle verschlechtert hätten. Wegen dem Stress hatte ich echt Sorge, dass mein rT3 Wert hoch gegangen wäre, was für mich auch mit einer Nebennierenbelastung zusammen gegangen hätte.

Ja, hätte. Denn.... Wow – mit ein Grund, für diese Folge des Podcasts. Bombenergebnisse.

Nicht ich, aber meine Schilddrüse hat weiter zugenommen. Nicht massiv, aber immerhin über etwas mehr als 1 Jahr hat sie 1 ml gesundes Gewebe dazu bekommen.

Mein rT3 ist leicht gesunken – also noch etwas weiter in den guten Normbereich abgesunken.

Bei den freien Werten liegen beide schön dicht beieinander und im oberen Drittel, also um die 80% Wohlfühlbereich und meine Antikörper sind auch still und sinken weiter.

Boah, ich war stolz wie Oskar, als mein Doc dann meinte: Sie sind ein Phänomen. Das habe ich noch nie bei jemandem mit Hashimoto gesehen. Ich weiß ja nicht genau, was sie so machen, aber es sieht verdammt richtig aus.

Aber wie geht das nun wirklich? Wie wird man geheilt?

Stop – nämlich gar nicht.

Ich bin gesund, habe Top-Werte, habe Energie und lebe glücklich und zufrieden mit meinem Mitbewohner zusammen.

Aber ich bin nicht geheilt. Ich bin in Remission und zwar dauerhaft, aber Hashimoto habe ich natürlich trotzdem noch.

Heilung bedeutet einen Zustand zu erreichen, als wäre man niemals krank gewesen. Die Erkrankung ist geheilt und kommt auch nicht zurück, wenn man das einstellt, was zur Heilung geführt hat.

Das ist bei Hashimoto und jeder anderen Autoimmunerkrankung nicht möglich. Die Autoimmunerkrankung bleibt. Sie schläft vielleicht und belastet dich nie mehr wieder. Die Gefahr der Rückkehr ist aber immer gegeben und besonders dann, wenn du, zu alten Gewohnheiten und falscher Ernährung, zurückkehrst.

Jeder der etwas anderes behauptet, hat entweder keine Ahnung von Autoimmunerkrankungen, oder handelt schlicht unseriös.

Ha, erwischt. Unseriös, wenig hilfreich, teilweise fragwürdig, bis hin zu zwecklos oder sogar gefährlich – mein Lieblingsthema wenn es um Hashimoto geht.

Mir sträuben sich manchmal mächtig die Nackenhaare, was sich da so alles im Netz und zum Teil von den sogenannten „Experten“ empfohlen wird.

Bevor ich dir die Grundlegenden Dinge erzähle, die mir geholfen haben, mich heute so gesund zu fühlen, wie ich mich fühle und auch mal Ausrutscher gut wegstecken zu können. Erzähle ich dir erst mal was dir nicht helfen wird.

Du kannst das machen, aber es wäre klüger es zu lassen.

Wir fangen mal harmlos an und gucken mal zuerst auf Hokuspokus.

Sei ehrlich. Wenn dir jemand sagt, du sollst in einer Vollmondnacht, dreimal nackt um ein Zelt laufen, in dem heiliges Räucherzeug im offenen Feuer verbrannt wird, dann würdest du gleich denken: Was n Blödsinn.

Aber es gibt viele Menschen die einem selbsternannten medizinischen Medium nachlaufen, wie Motten dem Licht. Das Marketing ist offensichtlich sehr wirkungsvoll, wenn man behauptet Heilungsbotschaften aus dem Jenseits zu empfangen um sie weiterzugeben.

Nun schadet es ja nix, wenn man Wasser in heiliges Licht stellt. Wenn jemand daran glaubt, hat er vielleicht sogar das Gefühl, es wäre dann gut für ihn. Nur deinem Hashimoto nutzt das mal rein gar nichts.

Kritischer wird es dann, wenn große Obstmengen als die ultimative Ernährung angepriesen werden, während sie eher, für eine Blutzuckerachterbahn, mit allen ihren Folgen, für die Nebennieren und die Energie sorgen.

Der Hammer ist dann Selleriesaft. Mögen Gesunde ihn trinken, bei Hashimoto ist er nicht hilfreich.

Sellerie ist sehr häufig stark mit Pestiziden belastet. Darüber hinaus zählt Sellerie zu den stark Oxalat haltigen Lebensmitteln. Viele Menschen mit Hashimoto verfügen aber über eine Oxalat Sensitivität und bekommen durch Oxalat richtig Probleme.

Sellerie enthält zudem viele Allergene. Hast du schon mal bei den Zutatenlisten (oft auch in Speisekarten) gelesen, kann Spuren von Senf, Nüssen – und eben auch Sellerie, enthalten?

Das steht da nicht einfach so, sondern weil manche Menschen auf Stoffe dieser Inhalte empfindlich reagieren.

Das Sellerie so viel Oxalat enthält, habe ich auch erst festgestellt, als ich nach den Ursachen von Gelenkbeschwerden, Schmerzen im Körper, erneuter Darmdurchlässigkeit meiner Kunden geforscht und recherchiert habe, die fatalerweise den Selleriesaft für eine gute Idee gehalten haben. Eine Kundin hatte fast Remission erreicht und ist wieder um Monate zurückgeworfen worden.

Mal Sellerie zu essen, ist kein Problem. Wenn Oxalhaltige Lebensmittel wie z.B. auch Spinat oder Rhabarber gekocht werden, vermindert sich die Oxalsäure auch erheblich.

Aber Saft ist immer sehr konzentriert und er ist roh. Dieser Saft ist also eine Riesen-Oxalat-Bombe. Dazu kommt das Oxalat Mineralstoffe an sich bindet und so für einen waschechten Mineralienmangel sorgt. Aber bestimmt kann man den dann mit dem Wasser, was man in heiliges Licht gestellt hat, wieder beheben.

Sorry, aber diese Ironie musste jetzt einfach sein. Du findest beim Download dieses Skripts der Folge, auch einen Download für einen Oxalat-Leitfaden für dich.

Warum kann so ein Guru trotzdem zuerst Erfolge verzeichnen? Das ist recht einfach erklärt. Viele Menschen mit Hashimoto haben keine Ahnung, wie groß der Einfluss der Ernährung auf ihre Erkrankung ist. Fangen sie dann an, sich durch so einen Schinken zu arbeiten, lassen sie durchaus einige Trigger wie Gluten und Milchprodukte aus, was gerade zu Beginn auch zu Verbesserungen führt.

Sich aber dauerhaft mit hohen Obstmengen und Selleriesaft zu ernähren ist definitiv keine gute Idee.

Nochmal: ich habe niemals Selleriesaft getrunken und bin dauerhaft im Stillstand mit meinem Hashimoto.

Ebenfalls fragwürdig sind die tollen Ernährungstipps einer anderen Expertin.

TCM – Traditionelle chinesische Medizin ist fraglos gut. Auch die Zuordnung von Kalt und Warm zu bestimmten Zeiten aufgenommen kann durchaus sinnvoll sein. Ist nicht mein Thema, aber deshalb trotzdem gut.

Aber vor diesem Hintergrund dann mit Soja – jawohl Soja, zu hantieren, geht gar nicht. Es spielt keine Rolle, ob Soja fermentiert wurde, oder sonst was damit angestellt wurde. Das schlimmste an einer Soja-Soße ist nicht der mögliche geringe Gehalt an Gluten, sondern das Soja selbst.

Ein Ernährungsplan mit Miso (das ist Soja) und diversen Soßen die Soja enthalten, sind Gift für deine Schilddrüse.

Genauso wird Getreidebrei empfohlen und behauptet Dinkel wäre glutenfrei. Es gibt kein Gluten freies Getreide. Dinkel hat zwar weniger Gluten als Weizen, aber trotzdem ist Gluten enthalten. Ich habe mal bei einem Bäcker gearbeitet, der reines Dinkelbrot gebacken hat, auch für Allergiker. Selbst der hat nie behauptet, Dinkelbrot wäre glutenfrei. Da hätte er mit der Lebensmittelaufsicht oder von der Konkurrenz auch mächtig Probleme bekommen.

Das macht übrigens die empfohlenen Pseudo-Getreide auch nicht zur ersten Wahl, denn allen Getreiden, einschließlich Reis, ist gemeinsam, dass sie Antinährstoffe enthalten, die Mineralien an sich binden. Mineralstoffmangel vorprogrammiert.

Es macht mich jedes Mal unglaublich wütend, wenn ich dann Newsletter erhalte, die solche hanebüchenen Tipps enthalten.

Da folgen Menschen denen es nicht gut geht, mit großer Hoffnung solchen Tipps und Ratschlägen, und glauben dann, dass sie sich nie gut fühlen können, weil es einfach nicht hilft.

Die Liste ist endlos. Manchmal sind die Ratschläge sogar gut und können wirklich helfen. Da spricht dann eine Arzt-Expertin davon, dass ein toller Ernährungsplan zum abnehmen besteht und ihr, ja – sie ist selbst betroffen – auch sehr geholfen hat. Nur.... bei näherem Hinsehen, ist so ein Plan dann doch nicht so einfach umzusetzen.

Nicht jeder ist in der Lage früh am morgen, rohes Tatar zu verzehren. Und ich hab und hätte auch keine Lust dazu, zu einer Mahlzeit 10 g Reis zu kochen, selbst auf Vorrat nicht.

Also ich ließe den, mal abgesehen davon das sich mir aus den bekannten Gründen der Reis sowieso nicht als sinnvoll erschließt, einfach weg. Nun hat so ein Plan – ich habe den mal für mich berechnen lassen, ohnehin schon nur eine Gesamtkalorienzahl von 1300 Kcal. Das ist für mich bereits unter dem Grundbedarf.

Super, wer damit anfängt, ohne vorher mal Diät gemacht zu haben, wird damit abnehmen. Wer schon diätgeschädigt ist, tut sich gleich damit schwerer. Und für eine Mutter von 2 Kindern ist der Plan nur schwer umzusetzen, weil sie ganz explizit für sich den Plan und für den Rest der Familie anders kochen muss.

Ich bin überzeugt, dass sie das ganz hervorragend abrechnen wird. Was bleibt ist Enttäuschung und das Gefühl versagt zu haben.

Nu hat so eine Arzt-Expertin natürlich noch andere Vorzüge. Sie kann dir im direkten Kontakt auch z.B. natürliche Schilddrüsenhormone, wie Schweineschilddrüsenextrakte verschreiben, die für viele Menschen sehr hilfreich sein kann, den Hormonhaushalt in Sachen Schilddrüse zu regulieren.

Zusammen mit dem Rezept und vielleicht 30 Minuten persönlichem Beratungsgespräch bist du dann aber gern mal schlappe 260 Euro los und hast ein Privatrezept für nochmal knapp 100 Euro. Dein Arzt könnte dir das auf Kassenrezept verordnen.

Dennoch bist du dort besser aufgehoben, als beim medizinischen Medium.

Eine neue Art um dich mit vielen Infos zu Hashimoto zu versorgen, sind die ganzen Online-Kongresse, die zunächst kostenlos sind und die du dann zur Dauernutzung kaufen sollst.

Sie zu kaufen macht natürlich Sinn, denn erfahrungsgemäß schaut sich niemand alle Videos in der vorgegebenen Zeit an. Beruf und Familie sind ja auch noch da und so verpasst du natürlich einiges, was du dann ja im gekauften Kongresspaket nachholen kannst.

Also ganz ehrlich? Ich habe 2, solcher Kongresspakete und ich habe seit dem Kauf nie wieder genutzt. Ich kann ja, wenn ich will und Zeit habe, und damit am Sankt Nimmerleinstag.

Ganz toll fand ich aber letztens eine Nachricht von einer guten Bekannten aus meinem Hashimoto Netzwerk. Sie hat sich mehrfach Zeit dafür genommen, in der kostenlosen Zeit, die Videos anzuschauen.

Ihr Kommentar spricht, wie ich finde, Bände.

„Ich kann nicht alles ansehen, aber was ich gesehen habe, war viel Information. Nur, was fange ich damit an? Um zu erfahren, wie ich das alles am besten umsetze, muss ich dann ja doch jemanden suchen der mich unterstützt, oder einen der Experten buchen, die auch nicht gerade billig sind. Da nutzt mir das Kongresspaket auch nicht viel. Sind dann noch mehr Informationen für deren Umsetzung ich Hilfe brauche.“

Ja, Leute das ist der Knackpunkt.

Wenn du alles direkt und gleich umsetzt, dann wirst du nicht wissen, welche Maßnahme nun wirklich zu einer möglichen Verbesserung geführt hat. Ist aber umgekehrt genauso. Du weißt dann auch nicht, welche Maßnahme dazu geführt hat, dass es zu einer Verschlechterung kam.

Manche Dinge sind auch einfach gerade jetzt nicht sinnvoll.

Bestes Beispiel ist Jod. Ja wir brauchen Jod. Das hat man lange Zeit bei Hashimoto ignoriert. Aber wenn du jetzt Jod einnimmst und du hast gerade einen Autoimmunangriff, eine entzündete Schilddrüse, dann ist eine an sich gute Maßnahme richtig, richtig falsch für dich.

Du hast gehört, gelesen oder wie auch immer erfahren, dass Hashimoto auch eine Vergiftungskrankheit ist, bei der Toxine eine große Rolle spielen. Also ran an eine Detox Kur.

Und peng, es geht dir nicht besser, sondern schlechter. Warum? Weil dir niemand gesagt hat, dass unsere Entgiftungswege schwächer sind und eine so heftige Detox-Kur wie die meisten klassischen Entgiftungsprogramme dein System überfordert.

Selbst die Arzt-Expertin empfiehlt massiv Chlorella einzunehmen, ignoriert die geschwächten Entgiftungswege und dann fragt mich meine Kundin, warum es ihr mit Chlorella nicht gut geht.

Auflösung: Chlorella in der empfohlenen Dosis war viel zu viel, für die gestörte Entgiftung meiner Kundin.

Ok. – Du kümmerst dich um deinen Darm und wunderst dich, dass du zwar Verbesserungen hast aber trotzdem , nicht wirklich, gut voran kommst. Der Grund dafür ist, dass deine

Leber nicht vorher sanft entgiftet wurde und so keine gute Vorarbeit für den Darm leistet.

Was ich sagen will: Es gibt eine ganze Menge von richtigen und guten Maßnahmen bei Hashimoto. Aber wenn du das Richtige zur falschen Zeit tust, hilft es dir das nicht weiter. Bestenfalls ändert sich nichts. Im schlechtesten Fall verschlimmern sich manche Beschwerden sogar noch.

Also gut, jetzt wisst ihr, was ihr skeptisch betrachten solltet. Aber ich hab ja gesagt, ich erzähle dir, was ich getan habe und dort zu sein, wo ich heute bin.

Ich hatte ja angeblich 2013 einen Burnout. Anfang 2014 war ich damit dann in einer Reha und hatte dort das echte Gefühl: Nee, hier bin ich falsch.

Mir haben dort nur 3 Dinge gut getan: QiGong, Bogenschießen und tanzende Stöcke.

Später habe ich begriffen warum das so gut tat. Alle 3 fordern Konzentration auf bestimmte Bewegungen. Da unser Gehirn sich nur auf eines konzentrieren kann, schalten andere Gedanken ab und das hilft „runter zu kommen“ und Stress zu vermindern.

Die Zeit in der Reha habe ich genutzt und die Bibliothek der Klinik zu studieren. Ich fand dort Bücher über Paleo Ernährung und ketogene Ernährung und auch erste Hashimoto Bücher in denen es Hinweise gab, dass eine getreidefreie Ernährung wie Paleo bei Hashimoto helfen kann.

Ich habe damals angefangen meine Ernährung auf Paleo umzustellen und erste Verbesserungen bemerkt. Dann erfuhr ich im Keto-Prinzip von Bruce Fife erstmals vom Dennis Wilson Syndrom – einer Störung die eine gute Umwandlung von T4 aus L-Thyroxin in das aktive T3 deutlich stören kann. Messbar mit dem rT3 Wert, von dem zu diesem Zeitpunkt auch mein Doc noch nichts wusste.

Also wurde rT3 gemessen und als der dann sehr hoch bei mir war, war klar, dass ich diese Störung habe. Ich bekam dann Novothyral, ein Kombi-Präparat aus T4 L-Thyroxin und T3.

Dieses T3 wirkt sofort, bleibt aber auch nicht lange im Körper. Ich vergesse nie diesen Tag, als ich es zum ersten Mal genommen habe. Früh eingenommen, war ich gegen Mittag ein anderer Mensch. Trübe Gedanken waren weg und ich spürte Energie.

Ich habe mich dann schrittweise weiter vorgearbeitet. Ich wollte wissen, warum und wie die Verbesserungen zustande kamen und ob ich noch mehr Einfluss haben kann.

Ich wollte ran an meinen Darm, denn inzwischen wusste ich ja, dass meine frühere Ernährung viel Gluten enthielt und mein Darm wahrscheinlich durchlässig ist.

Ja, ich bin dann auch mal falsch angefangen. Ketogene Ernährung gab mir zusammen mit Novothyral endlich meine Energie zurück. Ich fing an abzunehmen. Also alles super.

Nicht ganz. Bei einem Stuhltest stellte sich heraus, dass ich eine mächtige Dysbalance der guten zu den schlechten Bakterien hatte. Ein Heilpraktiker erklärte mir, dass ich mit einer sehr langen ketogenen Phase auch die Darmflora verändere und etwas mehr Kohlenhydrate aus stärkehaltigem Gemüse die bessere Wahl sei. Von ihm erfuhr ich auch zum ersten Mal, dass die Leber so wichtig ist und eine sanfte Entgiftung mir besser helfen würde, meinen Darm in Ordnung zu bringen, als mich nur um den Darm zu kümmern.

Also ich habe gelernt und probiert, gemessen und geprüft, und dabei schrittweise erst die Leber, dann die Nebennieren und schließlich auch den Darm in Ordnung gebracht.

Da ich ja auch noch nen Job hatte und habe, musste das alles natürlich auch so für mich passen, dass ich dran bleiben konnte. So ist Schritt für Schritt mein Reset-Konzept entstanden.

Heute lebe ich seit 4 Jahren absolut zucker – und getreidefrei (von den Patzern am Anfang mal abgesehen), ich esse so gut wie keine Milchprodukte, mal abgesehen von seltenen und geringen Mengen an Käse.

Ich nutze Nahrungsergänzungen wie Selen und Magnesium und einige mehr. Vor allem aber habe ich dank Hashimoto gelernt, auf die Stimme meines Körpers zu hören. Der sagt mir nämlich besser als jeder Laborwert, wie es ihm geht und was ihm gut tut. Ja, klar, auch was ihm nicht gut tut.

Die Sprache meines Körpers und meines Mitbewohners zu lernen, ist und war der beste Ratgeber. Ich hätte seine Signale wahrscheinlich immer ignoriert, wenn mir nicht Hashimoto begegnet wäre.

Dieser Mitbewohner hat durchaus, seine guten Seiten. Er hilft dir nämlich auch, dich von Dingen und Menschen zu trennen, die dir nicht, gut tun.

Als Hashimoto Guide helfe ich dir, den zweiten Schritt nicht vor dem ersten zu tun und ganz gezielt Beschwerden zu vermindern, in dem ich dich unterstütze, die Sprache deines Körpers zu hören und zu verstehen.

Meine Kunden zeigen mir jeden Tag aufs Neue, dass ich kein Phänomen bin, bei dem mein Konzept wirkt, sondern dass sie mit den richtigen Schritten zur richtigen Zeit, genauso erfolgreich ihren Hashimoto in den Griff bekommen. Es funktioniert also nicht nur bei mir, sondern für jeden von Euch.

Ich lade dich herzlich ein, meinen Online-Fragebogen zu beantworten und eine Analyse deiner aktuellen Situation zu erhalten. Danach können wir in einem 30 Minuten Gespräch zusammen schauen, welche Strategie, für dich die Beste ist. Das alles ist natürlich kostenlos für dich.

Das war´s für heute.

In der nächsten Folge kümmern wir uns dann mal um die heimlichen Chefs in unserem Körper: Die Hormone und was alles passiert, wenn sie durcheinander geraten.

Ich freue mich, wenn ihr dann wieder dabei seid, wenn es darum geht

Endlich Hashimoto in den Griff zu bekommen.

Vielen Dank fürs Zuhören und bis demnächst

Eure Angelika – Euer Hashimoto Guide.